

CAI
HR
-2037

Government
Publications

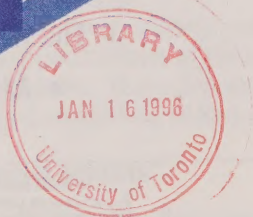
WORKING SOLUTIONS

#1 of 6

Job Hunt Preparation Checklist

1

3 1761 11557042 6



Take Charge – Self Help Series



Human Resources
Development Canada

Développement des
ressources humaines Canada

Canada

The Take Charge – Self-Help Series consists of the following six brochures:

- 1 Job hunt preparation checklist**
- 2 Looking at yourself**
- 3 Planning your job search**
- 4 Preparing for your interview**
- 5 Examining your options**
- 6 Developing a realistic budget**

For additional help you should also refer to the following publications available at your Canada Employment centre:

- **Unemployed? How your Canada Employment Centre can help with your job search**
 - **Getting a job**
 - **The job search planner**
 - **At the controls**

To obtain additional copies, please write to:
Public Enquiries Centre, Human Resources and Labour
140 Promenade du Portage, Ottawa-Hull K1A 0J9
Tel.: (819) 994-6313
Fax: (819) 953-7260

INTRODUCTION

Losing your job these days happens to a lot of people who did not expect that it would happen to them. People who have never been unemployed now find themselves looking for work. And they don't know where to begin.

One way to recover from the shock of losing your job is to take charge and take responsibility for your job hunt. Looking for a job is a full-time job. It involves several activities which will lead to increasing your confidence, knowing more about yourself and gaining more skills in order to get where you want to be.

For most people, looking for a job is stressful. It is mentally, emotionally and physically difficult. The "Take charge self-help series" has been designed with you in mind. The series of six brochures, plus some additional materials available at your Canada Employment Centre, gives you some practical tools to use during your job hunt. It is worth taking the time to carefully read through. Don't rush. These things take time.

In this series of brochures there are several exercises that will help you work your way through the maze of the job hunt. After completing these exercises, you will be better equipped to reach your target.

SO GOOD LUCK AND TAKE CHARGE

To begin with, however, since you may be new to Unemployment Insurance (UI) and have a few questions, you may wish to read through the following publications which are available at your Canada Employment Centre. These provide answers to the most commonly asked questions on UI benefits.

- **"Unemployment Insurance - Regular benefits"**
- **"Unemployment Insurance - Special benefits: Sickness, Maternity, Parental"**
- **"Claimants rights and obligations"**

INTRODUCTION

This Job Hunt Preparation Checklist is designed to help you with your job search. It will also help with other areas you need to consider in making a transition to another job. This exercise will help you rate yourself in the various areas as well as give you some ideas about what you might try.

There are no right or wrong answers - only answers that are true for you now.

Use the following scale to choose the answer that most closely describes you.

1 = never 2 = rarely 3 = sometimes 4 = usually 5 = always

Looking at yourself

I know how to determine what career options are available to me.

1 2 3 4 5

I can speak for at least 10 minutes about my skills, abilities, education, work, volunteer experience and personal traits in relation to any job I apply for.

1 2 3 4 5

I can describe how my interests relate to the job I am looking for.

1 2 3 4 5

I am prepared to discuss my personal accomplishments with potential employers.

1 2 3 4 5

sub total: _____ / 20

JOB HUNT PREPARATION CHECKLIST

Planning your job search

I use a homework site for job seeking activities like writing letters, making phone calls, researching companies and recording my activities.

1 2 3 4 5

I schedule my time every week so I know in general when I will be job searching.

1 2 3 4 5

I express a positive attitude of success in my job hunting activities.

1 2 3 4 5

Before I apply to an organization, I research such things as what it does, how big it is and what it offers.

1 2 3 4 5

I know how to approach companies that are not advertising jobs, but may have openings.

1 2 3 4 5

I know how to develop a network of personal contacts to find out more about job opportunities.

1 2 3 4 5

I am able to fill out employment applications accurately.

1 2 3 4 5

My résumé is visually attractive and has a professional look.

1 2 3 4 5

I know how to design my résumé for the job I am applying for.

1 2 3 4 5

I take advantage of services offered by my Canada Employment Centre, and provincial and community employment resource centres (where available).

1 2 3 4 5

sub total: _____ / 50

JOB HUNT PREPARATION CHECKLIST

Preparing for your Interview

I feel very confident when I go for an interview.

1 2 3 4 5

I know how to make a positive first impression.

1 2 3 4 5

I am prepared to answer typical questions interviewers ask.

1 2 3 4 5

I am prepared with questions to ask during the interview to show my interest in the position and in the company.

1 2 3 4 5

As soon as possible after an interview, I try to review my performance.

1 2 3 4 5

sub total _____ / 25

Examining your options

I am aware of alternatives to an immediate job hunt, such as training or starting up a business.

1 2 3 4 5

If circumstances warrant it, I know what part-time jobs are available and where to find them.

1 2 3 4 5

I know how to upgrade my skills if necessary.

1 2 3 4 5

If I considered moving to find a job, I know where to find information that could help me in this situation.

1 2 3 4 5

sub total _____ / 20

JOB HUNT PREPARATION CHECKLIST

Developing a realistic budget

I feel I have my finances under control.

1 2 3 4 5

I can identify the financial resources that are available to me during my job search.

1 2 3 4 5

I can determine my monthly cash needs during my job search.

1 2 3 4 5

I know how to prepare a budget to help me through this period.

1 2 3 4 5

sub total: _____ /20

Add up your scores for each section and record them below. Then add your five scores together to get a total score for the checklist.

Looking at yourself

_____ / 20

Planning and organizing your search

_____ / 50

Preparing for the interview

_____ / 25

Examining your options

_____ / 20

Developing a realistic budget

_____ / 20

TOTAL SCORE:

_____ / 135

JOB HUNT PREPARATION CHECKLIST

Interpreting your total score

110 or greater

You are quite well prepared for your job search. To be even better prepared, review each section in this series and focus on those areas where you need to polish up.

65 to 110

You are somewhat prepared for your job search. Go through each section carefully and take the time to practise those activities with which you may be having difficulty.

64 or less

You need to go through the activities step by step. Ask a friend or CEC to help you. Try to gain as much confidence as possible with each step before moving on to the next one.

Now that you have completed your "Job Hunt Preparation Checklist" you are ready to move on to brochure #2, "Looking at yourself" which will help you to review your past experiences, determine your skills and identify job possibilities.

Maintenant que vous avez lu « Se préparer à la recherche d'un emploi », vous êtes prêt(e) à passer à la deuxième brochure intitulée « Bien se connaître ».

Celle-ci vous aidera à analyser vos expériences antérieures, à connaître vos compétences et à découvrir vos possibilités d'emploi.

Vous devez revoir les activités point par point. Demandez à un(e) ami(e) ou au CEC de vous aider. Essayez d'être le plus à l'aise possible à chaque étape avant de passer à la suivante.

64 ou moins

Vous êtes assez bien préparé(e) pour votre recherche d'emploi. Relisez chaque section attentivement et prenez le temps de revoir les activités qui vous posent des problèmes.

65 à 110

Vous êtes tout à fait bien préparé(e) pour votre recherche d'emploi. Pour l'être encore mieux, examinez chaque section de cette série de brochures et concentrez vos efforts sur les points que vous devez améliorer.

110 ou plus

Analyse de votre note totale

Établir un budget réaliste

Je contrôle bien mon budget.

1 2 3 4 5

Je peux dire combien d'argent j'ai pour rechercher un emploi.

1 2 3 4 5

Je peux faire mon budget mensuel pour ma recherche d'emploi.

1 2 3 4 5

Je sais comment préparer un budget pour m'aider durant cette période.

1 2 3 4 5

Total partiel : / 20

Faites le total de vos points pour chacune des sections précédentes et reportez-les ci-dessous. Additionnez ensuite vos cinq résultats pour obtenir votre note totale.

Bien se connaître

/ 20

Planifier sa recherche d'emploi

/ 50

Se préparer à l'entrevue

/ 25

Discerner ses possibilités

/ 20

Établir un budget réaliste

/ 20

NOTE TOTALE :

/ 135

Se préparer à l'entrevue

Je suis très sûr(e) de moi lorsque je me présente à une entrevue.

1 2 3 4 5

Je sais comment faire immédiatement bonne impression.

1 2 3 4 5

Je suis prêt(e) à répondre aux questions types qu'on me pose à l'entrevue.

1 2 3 4 5

J'ai préparé des questions à poser durant l'entrevue afin de manifester mon intérêt pour le poste et pour cette entreprise.

1 2 3 4 5

Dès que possible après l'entrevue, j'essaie de repenser à l'entrevue que j'ai eue.

1 2 3 4 5

Total partiel : _____ / 25

Je connais les possibilités autres que la recherche immédiate d'un emploi, par exemple la formation professionnelle ou la création de sa propre entreprise.

1 2 3 4 5

Au cas où cela est nécessaire, je sais quels emplois à temps partiel sont disponibles et où les trouver.

1 2 3 4 5

Je sais comment améliorer mes connaissances, au besoin.

1 2 3 4 5

Si je compte déménager pour me trouver un emploi, je sais où trouver l'information qui pourrait m'être utile.

1 2 3 4 5

Total partiel : _____ / 20

Planifier sa recherche d'emploi

J'utilise un endroit particulier, chez moi, pour me consacrer à ma recherche d'emploi, par exemple pour rédiger des lettres, téléphoner, chercher des noms et adresses d'entreprises et noter toutes mes activités.

1 2 3 4 5

J'établis mon horaire chaque semaine, ce qui me permet de planifier ma recherche d'emploi.

1 2 3 4 5

Je me montre positive dans ma recherche d'emploi.

1 2 3 4 5

Avant de faire une demande auprès d'une entreprise, je cherche à obtenir certains renseignements comme la nature de ses activités, son importance et les produits qu'elle offre.

1 2 3 4 5

Je sais comment contacter les entreprises qui n'annoncent pas les emplois disponibles, mais qui peuvent en avoir.

1 2 3 4 5

Je sais comment établir des contacts personnels afin d'en connaître davantage sur les possibilités d'emploi.

1 2 3 4 5

Je suis capable de remplir les demandes d'emploi avec le maximum d'exactitude.

1 2 3 4 5

Mon curriculum vitae est bien présenté, de façon soignée et attrayante.

1 2 3 4 5

Je sais comment rédiger mon curriculum vitae en fonction de l'emploi que je postule.

1 2 3 4 5

J'utilise les services offerts par mon Centre d'emploi du Canada et/ou par le centre provincial ou communautaire de ressources d'emploi (selon la disponibilité).

1 2 3 4 5

Total partiel : / 50

Cette publication a pour but de vous aider dans votre recherche d'emploi. Mais elle peut également vous servir pour votre futur emploi. L'exercice permet de vous évaluer de façon générale et vous donne également des conseils.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, seulement des réponses qui correspondent à votre situation actuelle. L'échelle suivante vous permet de choisir la réponse qui convient le mieux.

1 = jamais 2 = rarement 3 = parfois 4 = habituellement 5 = toujours

Bien se connaître

Je sais quelles sont mes possibilités de carrière.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Je peux parler pendant au moins dix minutes de ce que je sais faire, de mes études, de mon travail, de mon expérience de bénévolé et de mes caractéristiques personnelles en rapport avec l'emploi que je poste.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Je peux expliquer en quoi mes intérêts correspondent à l'emploi que je cherche.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Je suis prêt(e) à discuter avec des employeurs éventuels de ce que j'ai réalisé.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

sous-total: _____

/ 20

Aujourd'hui, personne n'a la certitude de ne pas perdre son emploi, pas même ceux et celles qui croient que cela n'arrive qu'aux autres. Des gens qui ont toujours eu du travail se retrouvent soudain à en chercher un. Et ils ne savent pas où commencer.

Une façon de vous remettre du choc de cette dure réalité est de prendre en main votre recherche d'emploi. Il s'agit vraiment d'un travail à plein temps. Il y a plusieurs activités qui visent à accroître la confiance en soi, à mieux se connaître et à acquérir des compétences supplémentaires pour atteindre l'objectif qu'on s'est donné.

Pour la plupart des gens, la recherche d'un emploi cause du stress. La tâche est mentalement, émotivement et physiquement difficile. C'est pourquoi la série de six brochures intitulée « Se prendre en main » a été produite. Cette série est complétée par des documents qui sont disponibles à votre Centre d'emploi du Canada; ce sont des outils pratiques pour votre recherche d'emploi. Prenez le temps de les lire attentivement. N'allez pas trop vite. Il faut y mettre le temps nécessaire.

Cette série de brochures contient plusieurs exercices qui vous permettront de vous situer. Une fois les exercices terminés, vous serez mieux en mesure d'atteindre votre objectif.

PRENEZ-VOUS EN MAIN ET BONNE CHANCE!

Vous venez peut-être d'arriver dans le monde de l'assurance-chômage et vous vous posez peut-être certaines questions. Aussi est-il préférable que vous lisiez d'abord les publications suivantes. Vous pouvez les trouver à votre Centre d'emploi du Canada. Elles répondent aux questions le plus souvent posées au sujet des prestations d'assurance-chômage :

- **Assurance-chômage - Prestations ordinaires**
- **Assurance-chômage - Prestations spéciales :**
maladie, maternité, parentales
- **Droits et obligations du prestataire**

La série se compose des six brochures suivantes :

- 1 Se préparer à la recherche d'un emploi
- 2 Bien se connaître
- 3 Planifier sa recherche d'emploi
- 4 Se préparer à l'entrevue
- 5 Discerner ses possibilités
- 6 Établir un budget réaliste

Vous pouvez également lire les publications suivantes d'EIC qui sont disponibles au Centre d'emploi du Canada. Elles pourraient également vous aider :

- En chômage et à la recherche d'un emploi? - Le Centre d'emploi du Canada à votre service
- Se trouver un emploi
- Guide du chercheur d'emploi
- À vous la parole

Si vous désirez d'autres exemplaires de cette publication, veuillez communiquer avec le
Centre de renseignements, Ressources humaines et Travail
140, Promenade du Portage, Hull (Québec) K1A 0J9
Tél. : (819) 994-6313
Télé : (819) 953-7260



Développement des
ressources humaines Canada

Human Resources
Development Canada

Canada

Série « Se prendre en main »



Se préparer à la
recherche d'un
emploi

no. 1 de 6

AGISSONS ENSEMBLE

